

# 太極拳実施者の主観的幸福感に関する調査 研究成果のご報告

2014年4月～6月に開催されました公益社団法人 日本武術太極拳連盟 指導員講習会(普及, C級, B級, A級 : 全国56会場)における質問紙調査の実施にご協力いただきまして, 誠にありがとうございました。

お陰様を持ちまして, 2491件の有効回答を得ることが出来ました。このうち「プロフィール調査質問紙」にて調査しました「主観的幸福感」に関するデータを日本体育学会第66回大会(2015年8月25日～27日)において発表いたしましたのでその要旨をご報告いたします。  
(中谷康司 中央大学経済学部助教)

※学会発表は未公表データの発表が基本となるため, 学会発表を待っての皆様へのご報告となりました。調査時期には既に2014年度発表登録の期間を過ぎていた関係で, 2015年度の発表となりました。実施時期からご報告まで時間を要し, 申し訳ございませんでした。皆様のご協力で得られた貴重なデータは研究に活用させていただいております。

解析の対象は, 太極拳の実施者の年齢層に合わせて, 30代～80代までとしました。本調査で行った「主観的幸福感」に関する質問は, 内閣府実施, 2012年度「生活の質に関する世帯調査個人調査表(B)」と同様の形式を用いているため, データの比較には内閣府公表の同調査の結果を用いました(対照群)。なお, 研究者提供用データ7717件の内, 解析対象年代の6021件を使用しています。太極拳実施者に関しては, 記入のあった2491件から幸福感・年齢の記載のないデータを除き, 解析対象年代に該当する2372件を解析に用いました(実践群)。

【注】データを見る上での注意点(図1参照) :

太極拳実施者(実践群)は女性の割合が高く, 60代がより多く含まれています。

**結果1 :** 太極拳実施者(実践群)は一般の調査対象者(対照群)よりも主観的幸福感が高く, その差には統計的に意味がありました(有意差)【図2】。

**結果2 :** 全ての年代において, 主観的幸福感, 実践群が対照群よりも高い平均値を示しました【図3】。

**結果3 :** 太極拳実施者の平均幸福感を実施頻度(日/週)で分析すると, 1日と比較して2日, 4日～6日で高く, 有意差が認められました【図4】。

**まとめ :** 日本人の特徴として, 壮年期以降, 主観的幸福感が低い傾向にありますが, 太極拳実施者では壮年期, またそれ以降も主観的幸福感が高いことが明らかになりました。また, これには週2日以上の実践が貢献している可能性が示唆されました。

